

ENCUENTROS MENSUALES / 2 HORAS / PRESENCIAL

UN ESPACIO ESTABLE PARA COMPARTIR, RECONOCER NECESIDADES Y ATENDER TAMBIÉN LA EXPERIENCIA EMOCIONAL DE MADRES, PADRES Y CUIDADORES.

ACOMPañAR A QUIEN ACOMPañA

GRUPO DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL PARA FAMILIAS



CUANDO ACOMPAÑAR NOS OCUPA TANTO ESPACIO

Acompañar a una persona autista implica estar pendiente de muchas cosas. Hay momentos compartidos, pero también decisiones, cambios, gestiones, preocupaciones y situaciones que requieren atención.

Con el tiempo, es fácil que muchas de las preguntas se dirijan hacia la otra persona:

¿Qué necesita? ¿Qué está ocurriendo? ¿Cómo puedo ayudar?

Y que quede menos espacio para otra pregunta:

¿Cómo me siento yo entre todo esto?



UN ESPACIO TAMBIÉN PARA QUIEN ACOMPAÑA

Este grupo nace para hacer sitio a esa pregunta.

Durante los encuentros, madres, padres y otros familiares pueden hablar de cómo están viviendo su situación, de lo que les preocupa, de lo que necesitan y también de aquello que no tienen claro.

Compartirlo con otras personas permite encontrar experiencias comunes, pero también descubrir que cada familia vive el cuidado de una manera diferente.

Aquí el centro está en poder detenerse y mirar cómo estamos.

CÓMO ES UN ENCUENTRO

LLEGAR

Saber cómo llega cada persona y qué está presente ese día.

EXPLORAR

Una propuesta breve para trabajar alguna situación, emoción o necesidad que esté apareciendo.

COMPARTIR

Hablar de lo vivido y escuchar cómo lo han experimentado otras personas.

PROFUNDIZAR

Dar algo más de tiempo a aquello que resulte importante.

CERRAR

Recoger qué se lleva cada persona antes de terminar el encuentro.

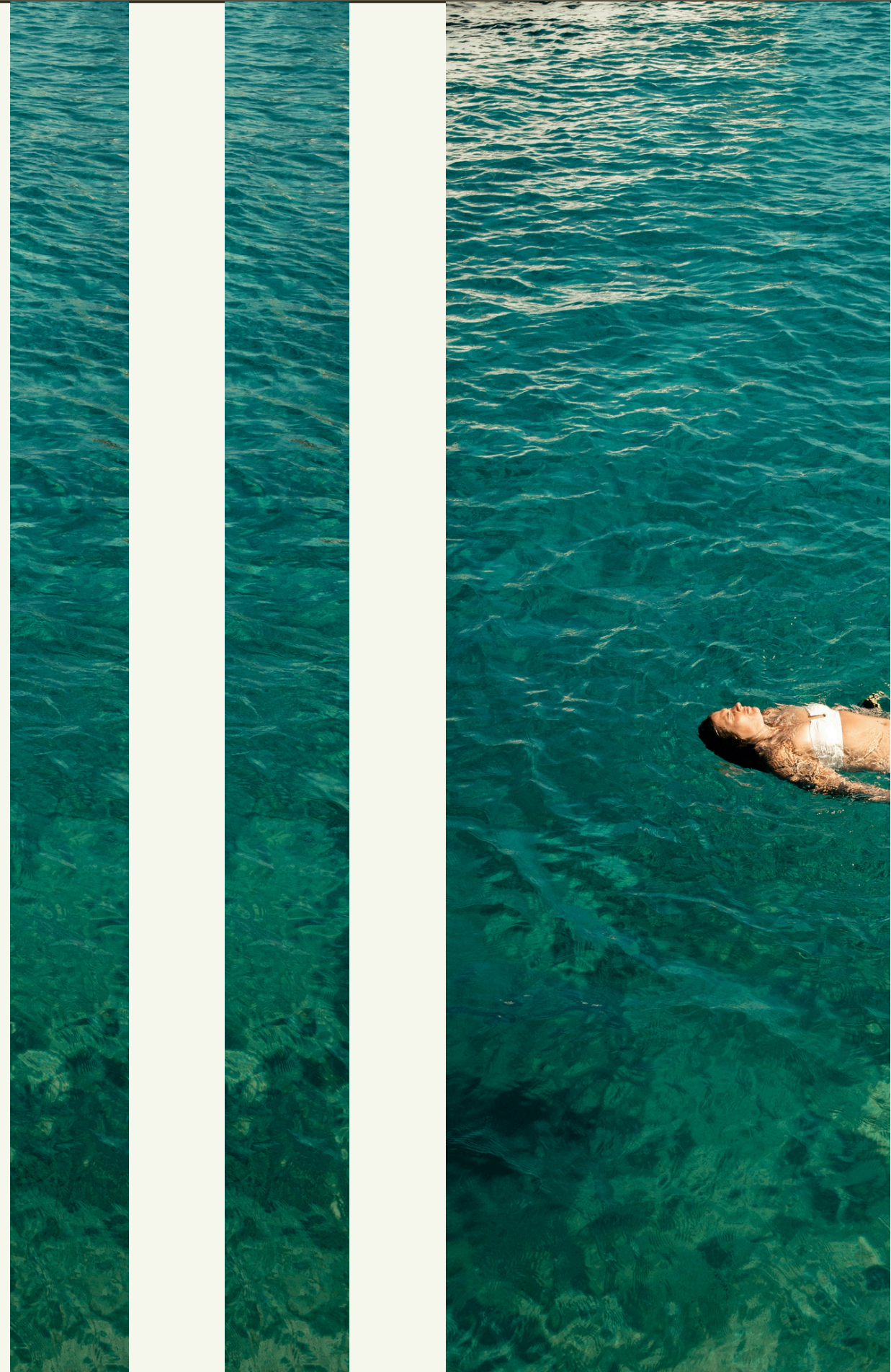
UNA FORMA DE ESTAR Y TRABAJAR

El grupo está inspirado en una perspectiva fenomenológica y gestáltica. Esto significa que no partimos de una idea previa sobre cómo debería sentirse una madre, un padre o un familiar ante lo que está viviendo.

Nos interesa empezar por lo que realmente está ocurriendo.

Por eso los encuentros combinan conversación y escucha con propuestas que pueden incluir escritura, trabajo corporal, movimiento, ejercicios por parejas o la exploración de situaciones cotidianas.

Buscamos mirar con más conciencia la experiencia de cuidar: hacia fuera, a lo que la situación requiere, y hacia dentro, a cómo la estamos viviendo.





EL GRUPO

UN ENCUENTRO AL MES

Un sábado al mes, entre el tercer y cuarto sábado.

Horario

10:00 — 12:00

DURACIÓN

Encuentros mensuales de 2 horas.

Grupo

Mínimo 5 personas

Máximo 12 personas

Precio

30 € por encuentro

Precio reducido por donación

EL GRUPO SE CONSTRUYE CON LA PRESENCIA DE QUIENES FORMAN PARTE DE ÉL.

La confianza, la escucha y el vínculo no aparecen en un solo encuentro. Se construyen al volver, encontrarnos de nuevo y compartir poco a poco.

Por eso pedimos un compromiso con la asistencia durante el curso. Sabemos que la vida se complica y pueden surgir imprevistos; lo importante es cuidar, entre todos, la continuidad del grupo.

QUIEN ACOMPaña EL GRUPO



SIRA PERDIGUERO SÁEZ

PSICÓLOGA COLEGIADA · COPEX N° EX02780

Mi interés por las familias de personas autistas empezó bastante antes de estudiar Psicología.

El autismo forma parte de mi vida familiar y durante años he visto cómo buena parte de la atención se dirige, necesariamente, hacia la persona autista: comprender qué necesita, organizar apoyos, tomar decisiones, afrontar cambios.

Y también he visto lo fácil que es que quienes están alrededor vayan quedando un poco fuera de plano. Esa observación siguió conmigo durante mi formación como psicóloga y está en el origen de *Acompañar a quien acompaña*.

En el grupo mi papel es conducir los encuentros y proponer formas de mirar con más atención lo que cada persona está viviendo, sin partir de una idea previa sobre cómo debería sentirse o qué debería hacer.

SPERDIGUERO39@GMAIL.COM / 689167249

